BIULETYN SPORTOWY
WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

Nr 6 (54) POZNAŃ, dnia 1. V. 1958 r. Rok III

TREŚĆ

35

REGULAMIN
„Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej"

I. Postanowienia ogólne

§ 1.

„Młodzieżowa Odznaka Sprawności Fizycznej" (MOSFiz) jest jednym ze środków zmierzających do wszechstronnego rozwoju fizycznego, wzmocnienia zdrowia i podniesienia poziomu sprawności fizycznej młodzieży — przyszłych budowniczych Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej.

§ 2.

Wprowadza się cztery rodzaje odznak:
1) odznaka żelazna
2) odznaka brązowa
3) odznaka srebrna
4) odznaka złota

przyznawanych za wypełnienie warunków określonych regulaminem odznaki dla odpowiednich kategorii wieku.

§ 3.

1) Dla każdego rodzaju odznaki ustala się dwa stopnie sprawności oznaczone następującymi symbolami:
II — podstawowy, łatwiejszy,
I — wyższy, trudniejszy.
2) Przyznaje się odznakę takiego stopnia, jakiemu odpowiadają uzyskane wyniki.

§ 4.

Ustala się następujące kategorie wieku:

12 lat
13—14 lat
15—16 lat
17—18 lat.

§ 5.

Przy zaliczaniu do kategorii wieku bierze się pod uwagę ilość lat, które ubiegający się o odznakę kończy w roku zdobywania norm.

II. Zdobywanie odznak

§ 6.

Odznakę określonego rodzaju przyznaje się odpowiednio do kategorii wieku i poziomu posiadanej sprawności:
1) dla kategorii wieku 12 lat — odznakę żelazną
2) dla kategorii wieku 13—14 lat — odznakę żelazną, brązową,
3) dla kategorii wieku 15—16 lat — odznakę żelazną, brązową, srebrną,
4) dla kategorii wieku 17—18 lat — odznakę żelazną brązową, srebrną, złotą.

§ 7.

Ubiegający się o „Młodzieżową Odznakę Sprawności Fizycznej" muszą zdać sześć norm wykazanych w zestawie ćwiczeń i norm — załączniku do niniejszego regulaminu.

§ 8.

Zdobywanie norm na „Młodzieżową Odznakę Sprawności Fizycznej" poprzedzane jest badaniami lekarskimi.

§ 9.

1) Okresem realizacji każdego z wymienionych rodzajów odznaki jest rok szkolny.
2) W ciągu jednego roku szkolnego można zdobyć tylko jeden rodzaj odznaki.

§ 10.

Prawo przygotowywania do zdobywania „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej" posiadają:
a) szkoły,
b) szkolne ośrodki, koła lub kluby sportowe,
c) domy młodzieżowe, obozy, kolonie,
d) organizacje skupiające młodzież.

§ 11.

Przeprowadzenie prób na „Młodzieżową Odznakę Sprawności Fizycznej" organizują:
a) dla młodzieży szkolnej — nauczyciele wychowania fizycznego,
b) dla młodzieży pozaszkolnej — Komitety Kultury Fizycznej poprzez powołane w tym celu komisje MOSFiz.

§ 12.

1) Osoby, które nie mają możliwości przygotowania się do zdobycia normy z pływania, ze względu na brak odpowiednich do tego warunków, mogą być zwolnione ze zdobywania tej normy.
2) Zwolnienie ze zdobywania normy pływania może mieć miejsce jedynie przy ubieganiu się o odznakę II stopnia.
3) Prawo zwolnienia ze zdobywania normy pływania przysługuje wyłącznie wojewódzkim Komitetom Kultury Fizycznej.

III. Dokumentacja

§ 13.

Wprowadza się następującą dokumentację:
1) kartę (zeszyt) zdobywania norm
2) legitymację „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej"
3) księgę ewidencyjną zatwierdzonych odznak MOSFiz.

§ 14.

1) Dokumentem stwierdzającym wypełnienie warunków do uzyskania odznaki żelaznej jest karta (zeszyt) zdobywania norm zawierająca potwierdzenie zdobytych norm.
2) Adnotacje o wypełnieniu warunków na pozostałe rodzaje odznaki dokonuje się bezpośrednio w legitymacji.

§ 15.

Legitymacje „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej" wydają bezpłatnie Komitety Kultury Fizycznej na podstawie karty (zeszytu) zdobywania norm.

§ 16.

Posiadanie legitymacji „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej" uprawnia do noszenia odznaki MOSFiz.

§ 17.

Osobom, którym przyznano prawo do noszenia „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej" nabywają ją na koszt własny.

§ 18.

Księgę ewidencyjną zatwierdzonych odznak prowadzą Komitety Kultury Fizycznej.

§ 19.

W wypadku zagubienia lub mimowolnego zniszczenia legitymacji „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej" Komitet Kultury Fizycznej, który zatwierdził ostatnią odznakę, wydaje duplikat na podstawie księgi ewidencyjnej zatwierdzonych odznak.

IV. Postanowienia końcowe

§ 20.

Komitety Kultury Fizycznej opracowują sprawozdania dotyczące ilości zdobytych odznak MOSFiz dla władz nadrzędnych, zgodnie z ich wytycznymi.

§ 21.

Prawo dokonywania zmian w niniejszym regulaminie przysługuje wyłącznie Głównemu Komitetowi Kultury Fizycznej.

Zestaw ćwiczeń i norm M. O. S. Fiz.

Rodzaj ćwiczeń	Chłopcy							
	12 lat		13 — 14 lat		15 — 16 lat		17 — 18 lat	
	żelazna		brązowa		srebrna		złota	
	II	I	II	I	II	I	II	I
Gimnastyka				w/g załącznika				
Pływanie				w/g załącznika				
Bieg 60 m	10,4	9,6	10,0	9,2	9,5	8.7		
„ 100 m							14,5	14,0
Skok w dal	3,20	3,65	3,45	3,90	3,90	4,40	4,00	4,50
lub								
Skok wzwyż	95	110	105	115	115	125	120	135
Rzut piłką palantową	30	35	35	40				
lub								
Rzut granatem 500 g			20	25	20	30	35	45
lub								
Pchnięcie kulą 5 kg					6,50	7 50	7,50	8,50
Marszobieg 1000 m	7,30	7,00	6,30	6,00				
„ 1500 m					8,00	7,30	7 30	7,00
lub								
Wycieczki piesze	6 km	8 km	9 km	12 km	12 km	15 km	15 km	17 km

Zestaw ćwiczeń i norm M. O. S. Fiz.

Rodzaj ćwiczeń	Dziewczęta							
	12 lat		13 — 14 lat		15 — 16 lat		17 — 18 lat	
	żelazna		brązowa		srebrna		złota	
	II	I	II	I	II	I	II	I
Gimnastyka				w/g załącznika				
Pływanie				w/g załącznika				
Bieg 60 m	11,2	10,0	10,8	9,8	10,5	9,6	10,5	9,5
Skok w dal	2,75	3,20	3.00	3,45	3,20	3,60	3,25	3,65
lub								
Skok wzwyż	80	95	90	100	95	105	95	110
Rzut piłką palantową	20	25	25	30				
lub								
Rzut granatem 500 g					17	20	20	25
lub								
Pchnięcie kulą 4 kg					5,00	6,00	6,00	7,00
Marszobieg 1000 m	8,00	7,30	7,30	7,00	7,00	6,30	6,30	6,00
lub								
Wycieczki piesze	6 km	8 km	9 km	12 km	10 km	12 km	12 km	15 km

Normy pływania dziewcząt i chłopców

Kategoria wieku	Stopień	Normy
12 lat	II stopień	1) Przepłynięcie dystansu 15 m 2) skok do wody na nogi lub na głowę
	I stopień	1) Przepłynięcie dystansu 25 m 2) skok do wody na nogi i na głowę
13 — 14 lat	II stopień	1) Przepłynięcie dystansu 25 m 2) skok do wody na nogi i na głowę
	I stopień	1) Przepłynięcie dystansu 50 m 2) skok do wody na nogi i na głowę z wysokości 1 m
15 — 16 lat	II stopień	1) Przepłynięcie dystansu 50 m 2) skok do wody na nogi i na głowę z wysokości 1 m
	I stopień	1) Przepłynięcie dystansu 100 m 2) skok do wody na nogi i na głowę z wysokości 1 m
17 — 18 lat	II stopień	1) Przepłynięcie dystansu 100 m 2) Nurkowanie pod wodą przez 10 sek.
	I stopień	1) Przepłynięcie dystansu 150 m 2) Umiejętność ratowania tonącego

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE DZIEWCZĄT

Kategoria wieku 12 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza: z przysiadu podpartego przewrót w przód do przysiadu podpartego, powrót do postawy zasadniczej.
2) Równoważnia: wejście dowolne na początku równoważni — przejście przodem z ciężarem 1—2 kg.
3) Skrzynia lub kozioł wszerz o wysokości 90—100 cm — rozbieg z odległości 12—15 m, wyskok klęczny i zeskok w przód, lub z rozbiegu i odbicia jedną nogą o przeszkodę na wys. 40 cm, wyskok w górę i doskok na miękkie podłoże na obie nogi.
4) Drążek, wysokość piersi z rozbiegu 4—5 kroków, wyskok do podporu, odmyk o nogach podkurczonych do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

I stopień

1) Postawa zasadnicza: z przysiadu przewrót w przód i w tył, powrót do postawy zasadniczej.
2) Równoważnia, wys. 75 cm — wejście dowolne na początku równoważni i chód do środka, przejście pod przeszkodą umieszczoną nad równoważnią na wys. 50 cm bez dotknięcia przeszkody, chód, do końca i zeskok w bok.
3) Kozioł lub skrzynia wszerz wys. 100 cm — z rozbiegu z odległości 12—15 m, wyskok kuczny i zeskok z odbiciem obunóż i wyprostem w locie.
4) Drążek wys. piersi z miejsca — wyskok do podporu zaznaczenie podporu o ramionach prostych, odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

Kategoria wieku 13—14 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza: z przysiadu przewrót w przód do przysiadu podpartego i łącznie wyskok w górę z wymachem ramion w górę zezwnątrz.
2) Równoważnia, wys. 100 cm na początku równoważni — wejście dowolne, chód do środka, półobrót tyłem do końca i zeskok w bok z dochwytem za przyrząd.
3) Skrzynia — wszerz wys. 100 cm — z rozbiegu wyskok kuczny i łącznie zeskok z półobrotem do postawy lub — przeskok zawrotny z rozbiegu skośnego przez przeszkodę o wys. 80 cm w lewo i w prawo.
4) Drążek — wysokość piersi z miejsca — wyskok do podporu i odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

I stopień

1) Postawa zasadnicza: z przysiadu przewrót w przód do przysiadu podpartego i w tył do skłonu podpartego w rozkroku — wyprost tułowia i podskokiem złączenie nóg.
2) Równoważnia, wys. 100 cm — na początku równoważni wejście dowolne, chód krokiem polkowym do środka ¼ obrotu, chód bokiem do końca i z wymachem nogi w przód zeskok z ¼ obrotu i z dochwytem jedną ręką za przyrząd.
3) Skrzynia, wys. 100 cm — z rozbiegu skośnego odbiciem jednonóż przeskok odwrotny (szermierczy) w lewo i w prawo, lub — przeskok zawrotny w lewo i w prawo przez przeszkodę o wys. 90 cm z rozbiegu na wprost.
4) Drążek, wys. piersi — podchwytem zamachem jednonóż wymyk do podporu o ramionach prostych, odmyk do przysiadu zwieszonego powrót do postawy zasadniczej.

Kategoria wieku 15—16 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza: z przysiadu podpartego przewrót w tył do skłonu podpartego w rozkroku, podskokiem przysiad podparty, w tempie przewrót w przód do przysiadu podpartego i wyskok w górę z półobrotem do postawy.
2) Równoważnia, wys. 110 cm — na początku równoważni wejście dowolne, chód przodem do środka z półprzysiadem i przenoszeniem nogi dołem w środku ¼ obrotu, chód bokiem do końca i zeskok w przód odbiciem obunóż z ½ obrotu i dochwytem oburącz za przyrząd.
3) Kozioł wszerz wys. 100 cm z rozbiegu — przeskok rozkroczny lub skrzynia wzdłuż — wyskok kuczny — w tempie z dochwytem na końcu skrzyni zeskok rozkroczny lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm z zastosowaniem dochwytu z dopuszczalnym wsparciem nóg o przeszkodę.
4) Drążek, wys. głowy — stojąc w poprzek przyrządu uchwyt zewnętrzny i zwis na podudziu oraz wyprost różnoimienny ramienia i nogi równoległe do przyrządu, zwis na podudziu i jednej ręce. Zmiana układu kończyn na przyrządzie oraz zeskok do półprzysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

I stopień

1) Postawa zasadnicza: z uniku skłon podparty i odbiciem naprzemiannóż, stanie na rękach z oparciem nóg o drabinki lub o ścianę — powrót do przysiadu podpartego i do postawy zasadniczej.
2) Równoważnia, wys. 110 cm — na początku równoważni wejście dowolne, chód przodem do środka, unik z ramionami w bok, waga przodem, wyprost tułowia z wykrokiem, półobrót, chód tyłem do końca i zeskok w bok z wymachem nogi w bok z ¼ obrotu i dochwytem za przyrząd.
3) Skrzynia, kozioł wszerz, wys. 100 cm z rozbiegu — przeskok kuczny lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm z zastosowaniem dochwytu i bez dotknięcia przeszkody nogami.
4) Drążek, wys. barków — stojąc tyłem do przyrządu — skłonem w przód, dochwytem za przyrząd postawa zwieszona tyłem dowolnym odbiciem nogami zwis przerzutny tyłem, powrót o nogach złączonych do postawy zwieszonej tyłem, z krokiem w przód wyprost do postawy zasadniczej.

Uwaga: wagę na równoważni należy uczyć na lewej i prawej nodze.

Kategoria wieku 17—18 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza: z uniku skłon podparty odbiciem naprzemiannóż, stanie na rękach z oparciem nóg o drabinki lub o ścianę — powrót do przysiadu podpartego i do postawy zasadniczej.
2) Równoważnia, wys. 120 cm na początku równoważni — wejście dowolne, chód przodem krokiem polkowym z podrzucaniem piłeczki powyżej wysokości głowy, na końcu ¼ obrotu, odbiciem obunóż zeskok z wymachem ramion w górę na zewnątrz.

3) Kozioł wszerz wys. 110 cm lub skrzynia wszerz na wys. 120 cm z rozbiegu — przeskok rozkroczny lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm z zastosowaniem dochwytu i bez dotknięcia przeszkody nogami.
4) Drążek, wys. barków — przysiad zwieszony, odbiciem obunóż rzutem nóg w przód zwis postawny przodem powrót do przysiadu zwieszonego i łącznie wyskok do podporu przodem o ramionach prostych, odmyk do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

I stopień

1) Postawa zasadnicza: wznos nogi i ramion w bok, przerzut bokiem w dowolną stronę.
2) Równoważnia, wys. 120 cm — na początku równoważni wejście dowolne, ramiona w bok — chód z wymachem prawej nogi w przód i dotknięciem lewą ręką stopy prawej nogi, to samo przeciwną, na środku waga przodem z ramionami w górę na zewnątrz, wyprost tułowia, chód do koóca — ¼ obrotu, zeskok w przód w locie rozkrok z wymachem ramion w górę nazewnątrz.
3) Skrzynia lub kozioł wszerz wys. 110 cm z rozbiegu przeskok kuczny lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 110 cm z zastosowaniem dochwytu i bez dotknięcia przyrządu nogami.
4) Drążek, wys. piersi — zamachem nogi wymyk przodem do podporu o ramionach prostych — przemach okroczny na zewnątrz do podporu okrocznego — przemach okroczny w tył tą samą nogą i ¼ obrotu do zeskoku.

Uwaga: 1) Przerzutu bokiem należy uczyć w lewo i w prawo.
2) Przemachów okrocznych na drążku uczyć w lewo i w prawo.

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE CHŁOPCÓW

Kategoria wieku 12 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza: z przysiadu podpartego przewrót w przód do przysiadu podpartego, powrót do postawy zasadniczej.
2) Równoważnia, wys. 75 cm na początku równoważni, wejście dowolne — przejście przodem z piłką lub z innym przedmiotem o wadze 1—2 kg.
3) Skrzynia lub kozioł wszerz, wysokość 90—100 cm — rozbieg w odległości 12—15 kroków, wyskok klęczny i zeskok w przód lub — przeskok z rozbiegu i odbicie jednonóż przez przeszkodę o wys. 40 cm.
4) Drążek, wys. piersi — z rozbiegu 4—5 kroków wyskok do podporu i odmyk w nogach podkurczonych.

I stopień

1) Postawa zasadnicza: z przysiadu przewrót w przód i w tył do przysiadu podpartego.
2) Równoważnia, wys. 75 cm na początku równoważni — wejście dowolne — chód do środka, przejście pod przeszkodą umieszczoną nad równoważnią na wysokości 50 cm, bez dotknięcia przeszkody, chód do końca, zeskok w bok.
3) Skrzynia lub kozioł wszerz, wys. 100 cm — z rozbiegu wyskok kuczny i łącznie zeskok z odbiciem z wyprostem w locie i z wymachem ramion w górę zewnątrz, lub — przeskok zawrotny przez przeszkodę o wysok. 75 cm.
4) Drążek, wys. piersi — z miejsca wyskok do podporu i dmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

Uwaga: przeskoku zawrotnego uczyć w lewo i w prawo.

Kategoria wieku 13—14 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza: z przysiadu dwa przewroty w przód i wyskok w górę z wymachem ramion w górę na zewnątrz.
2) Równoważnia, wysok. 100 cm — na początku wejście dowolne, chód do środka z ramionami w bok, półobrót, chód tyłem do końca, zeskok w bok z dochwytem za przyrząd.
3) Drążek, wys. 120 cm z postawy wyskok do podporu i odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.
4) Kozioł wszerz, wys. 110 cm — z rozbiegu przeskok rozkroczny lub skrzynia wzdłuż, wys. 100 cm wyskok kuczny, zeskok rozkroczny, lub — przeskok zawrotny z odbicia obunóż przez przeszkodę o wys. 100 cm.

I stopień

1) Postawa zasadnicza: z naskoku przewrót w przód do przysiadu i przewrót w tył do skłonu podpartego w rozkroku o nogach prostych — wyprost tułowia, podskokiem złączenie nóg.
2) Równoważnia, wys. 100 cm — na początku wejście dowolne, chód do środka ¾ obrotu, na palcach lewej lub prawej nogi — chód bokiem do końca i zeskok w tył z dochwytem za przyrząd.
3) Drążek, wysokość głowy — zamachem i odbiciem jednonóż wymyk przodem do podporu przodem o ramionach prostych, odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, postawa zasadnicza.
4) Skrzynia lub kozioł wszerz, wysokość 120 cm — przeskok kuczny, lub — przeskok odwrotny (szermierczy) przez przeszkodę o wys. 100 cm z rozbiegu skośnego i odbicia jednonóż.

Kategoria wieku 15—16 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza: z rozbiegu przeskok lotny (tygrysi) ponad ławeczką i przewrót w przód do postawy zasadniczej.
2) Równoważnia, wys. 120 cm wejście dowolne, chód do środka unik lewą, ramiona w bok — wykrok i unik prawą, ramiona w bok — chód do końca — zeskok dowolny.
3) Drążek, wysokość głowy — z przysiadu zwieszonego przemach nogi na zewnątrz do zwisu leżąc na podudziu, pośrednim zamachem wspierania na podudziu do podporu okrocznego, przemach okroczny w tył do podporu i odmyk.
4) Skrzynia, kozioł, wszerz, wys. 100 cm z rozbiegu przeskok kuczny.

I stopień

1) Postawa zasadnicza: z uniku skłon podparty odbiciem naprzemiannóż — stanie na rękach z oparciem o drabinki lub ścianę — powrót do przysiadu podpartego i do postawy zasadniczej.
2) Równoważnia, wys. 120 cm — na początku wejście dowolne, chód do środka, przejście nad poprzeczką ustawioną na wysokości 50 cm — ¼ obrotu, chód bokiem do końca i zeskok w tył z dochwytem za przyrząd.
3) Drążek, wysokość barków — nachwytem wymyk do podporu przodem o ramionach prostych — zeskok w tył do półprzysiadu zwieszonego, łącznie wyskok do podporu przodem i odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, postawa zasadnicza.
4) Skrzynia, kozioł, wys. 110 cm z rozbiegu przeskok odwrotny w przód.

Kategoria wieku 17—18 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza: chód 3—6 kroków i z wykroku skłonem w przód i odbiciem naprzemiannóż stanie na rękach z oparciem nóg o drabinki lub ścianę — powrót do przysiadu podpartego i do postawy zasadniczej.
2) Równoważnia, wys. 120 cm — na początku wejście dowolne, chód do środka z ciężarem 3—5 kg, przekroczenie przeszkody (linka lub poprzeczka) na wys. 50 cm dojście do końca równoważni i zeskok dowolny.
3) Drążek, wys. dosiężna — dochwyt i zamach jednonóż wymyk przodem do podporu przodem o ramionach prostych, odmyk do postawy zasadniczej.
4) Skrzynia wzdłuż, wysokość 120 cm — u rozbiegu przeskok rozkroczny, lub — przeskok odboczny przez przeszkodę o wys. 110 cm z rozbiegu i odbicia obunóż.

I stopień

1) Postawa zasadnicza: wznos nogi w bok, ramiona w bok, przerzut bokiem w jedną i w drugą stronę.
2) Równoważnia, wys. 120 cm — na początku wejście dowolne, chód do środka, unik lewą, waga przodem, wykrok i unik prawą, waga przodem z ramionami w bok, chód do końca, zeskok ze skurczem nóg, lub lina wys. 4 m — wspinanie z pomocą nóg i zejście.
3) Drążek, wys. dosiężna — dochwyt — zamachem nogi wymyk przodem, przemach okroczny lewą lub prawą w przód spad w tył do zwisu na podudziu, wspieranie na podudziu do podporu okrocznego, przemach okroczny lewą lub prawą w przód zeskok z ¼ obrotu.
4) Skrzynia wzdłuż wys. 110 cm — z rozbiegu przeskok kuczny, lub — przeskok odboczny przez przeszkodę o wys. 120 cm.

Uwagi

1) Ćwiczenia równoważne można również przeprowadzać na przyrządach zastępczych jak: tram, kładka, listwa ławeczki gimnastycznej itp.
   Rozmiary przyrządu winny wynosić: szerokość 10 do 15 cm, długość 4—5 m. Wysokość podana jest przy każdym ćwiczeniu.
2) Drążek gimnastyczny można zastąpić przyrządem zastępczym jak: tram, bariera, belka itp.
3) Jako przeszkodę w skokach można stosować: skrzynię, ławeczkę, drążek, tram, żerdź itp.
4) W ćwiczeniach gdzie zachodzi wykonanie w lewą lub w prawą stronę, należy uczyć w obie strony: np. obroty — przewroty i przerzuty bokiem — przemachy — przeskoki odwrotne lub zawrotne.

36

REGULAMIN
„Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej"

I. Postanowienia ogólne

§ 1.

„Państwowa Odznaka Sprawności Fizycznej" (POSFiz) jest jednym ze środków w upowszechnianiu kultury fizycznej oraz sprawdzianem sprawności fizycznej społeczeństwa.

Celem „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" jest wdrożenie do systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych, które zapewni utrzymanie dobrego stanu zdrowia i sprawności fizycznej obywateli przez jak najdłuższy okres życia.

§ 2.

Wprowadza się trzy rodzaje odznaki:
1) odznaka brązowa
2) odznaka srebrna
3) odznaka złota

przyznawanych zgodnie z niniejszym regulaminem.

§ 3.

1) Dla każdego rodzaju odznaki ustala się dwa stopnie sprawności oznaczone następującymi symbolami: II — podstawowy, łatwiejszy, I — wyższy, trudniejszy.
2) Przyznaje się odznakę takiego stopnia, jakiemu odpowiadają uzyskane wyniki.

§ 4.

Ustala się następujące kategorie wieku:

kobiety	mężczyźni
19—25 lat	19—27 lat
26—30 lat	28—35 lat
31—36 lat	36—40 lat
od 37 lat wzwyż	od 41 lat wzwyż

§ 5.

Przy zaliczaniu do poszczególnych kategorii wieku bierze się pod uwagę ilość lat, które ubiegający się o odznakę kończy w roku zdobywania norm.

II. Zdobywanie odznak

§ 6.

Odznakę określonego rodzaju przyznaje się:
1) za pierwsze uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się odznakę brązową,
2) za drugie uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki brązowej z podkładką żółtą,
3) za trzecie uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki brązowej z podkładką zieloną,
4) za czwarte uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki brązowej z podkładką czerwoną,
5) za piąte uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się odznakę srebrną,
6) za szóste uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki srebrnej z podkładką żółtą,
7) za siódme uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki srebrnej z podkładką zieloną,
8) za ósme uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki srebrnej z podkładą czerwoną,
9) za dziewiąte uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się odznakę złotą.

§ 7.

1) Osoby ubiegające się o Państwową Odznakę Sprawności Fizycznej, muszą spełnić warunki sześciu norm wykazanych w zestawie ćwiczeń i norm — załączniku do niniejszego regulaminu.
2) Kobietom w wieku powyżej 45 lat i mężczyznom w wieku powyżej 50 lat, można przyznać odznakę mimo nie zdobycia jednej z norm.

§ 8.

1) Osoby, które nie mają możliwości przygotowania się do zdobycia normy z pływania, ze względu na brak odpowiednich do tego warunków, mogą być zwolnione ze zdobywania tej normy.
2) Zwolnienie ze zdobywania normy pływania może mieć miejsce jedynie przy ubieganiu się o odznakę II stopnia.
3) Prawo zwolnienia ze zdobywania normy pływania przysługuje wyłącznie wojewódzkim komitetom kultury fizycznej.

§ 9.

W ciągu jednego roku kalendarzowego możliwe jest tylko jednokrotne zaliczenie zdobytych norm.

§ 10.

Zdobywanie norm „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" poprzedzane jest badaniami lekarskimi.

§ 11.

Prawo organizowania i prowadzenia przygotowań do zdobywania „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" posiadają:
1) Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej,
2) Zrzeszenie „Ludowe Zespoły Sportowe"
3) Ośrodki Wychowania Fizycznego,
4) Kluby Sportowe,
5) Jednostki Wojskowe,
6) Inne organizacje i instytucje realizujące zadania wychowania fizycznego.

§ 12.

Przeprowadzenie prób w celu zdobycia „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" organizują Powiatowe, Miejskie Dzielnicowe Komitety Kultury Fizycznej, poprzez powołane w tym celu Komisje Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej.

§ 13.

Zasady powoływania oraz zadania, i tryb pracy Komisji Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej określa instrukcja wydana przez Główny Komitet Kultury Fizycznej.

III. Dokumentacja

§ 14.

Wprowadza się następującą dokumentację:
1) kartę zdobywania norm,
2) legitymację „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej",
3) księgę ewidencyjną zatwierdzonych odznak POSFiz.

§ 15.

1) Dokumentem stwierdzającym wypełnienie warunków do uzyskania odznaki brązowej jest karta zdobywania norm, zawierająca potwierdzenie zdanych norm.
2) Adnotacje o wypełnieniu warunków na pozostałe rodzaje odznaki dokonuje się bezpośrednio w legitymacji.

§ 16.

Na podstawie wypełnionych i potwierdzonych przez Komisję Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej kart zdobywania norm, Komitety Kultury Fizycznej wydają bezpłatnie legitymacje POSFiz.

§ 17.

Posiadanie legitymacji „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" uprawnia do noszenia odznaki POSFiz.

§ 18.

Osoby, którym przyznano prawo do noszenia „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" nabywają ją na koszt własny.

§ 19.

Księgę ewidencyjną zatwierdzonych odznak prowadzą Komitety Kultury Fizycznej.

§ 20.

W Wypadku zagubienia lub mimowolnego zniszczenia legitymacji „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" Komitet Kultury Fizycznej, który zatwierdził ostatnią odznakę, wydaje duplikat na podstawie księgi ewidencyjnej zatwierdzonych odznak.

§ 21.

Księgę ewidencyjną zatwierdzonych odznak przechowuje Komitet Kultury Fizycznej przez 10 lat, po czym kieruje ją do archiwum.

IV. Postanowienia końcowe

§ 22.

Komitety Kultury Fizycznej opracowują sprawozdania dotyczące ilości zdobytych odznak POSFiz dla władz nadrzędnych, zgodnie z ich wytycznymi.

§ 23.

Zasady zdobywania i nadawania odznak POSFiz przez osoby wojskowe, określą na podstawie niniejszego regulaminu właściwe ministerstwa.

§ 24.

Prawo dokonywania zmian w niniejszym regulaminie przysługuje wyłącznie Głównemu Komitetowi Kultury Fizycznej.

Zestaw ćwiczeń i norm P. O. S. Fiz.

Rodzaj ćwiczeń	Mężczyźni							
	19 — 27 lat		28 — 35 lat		36 — 40 lat		od 41 lat wzwyż	
	II	I	II	I	II	I	II	I
Gimnastyka				w/g załącznika				
Pływanie				w/g załącznika				
Bieg 100 m	14,5	13,5	15,3	14,3	16,5	15,5	18,0	16,5
Skok w dal	4,00	4,40	3,80	4,20	3,60	4,00	3,30	3,60
lub								
Skok wzwyż	1,20	1,40	1,15	1,35	1,10	1,30	0,90	1,10
Rzut granatem 700 g	35	45	35	45	30	40	25	35
lub								
Pchnięcie kulą 7,250 kg	7,50	8,50	7,50	8,50	7,00	8,00	6.00	7,00
Marszobieg 5 km	24,00	22,00	26,00	24.00	28,00	26,00	30,00	28,00
lub								
Bieg narciarski 12 km	1,30	1,10	1,40	1,20	1,50	1,30	2,00	1,40
lub								
Wycieczki piesze					8 km	10 km	6 km	8 km

Zestaw ćwiczeń i norm P. O. S. Fiz.

Rodzaj ćwiczeń	Kobiety							
	19 — 25 lat		26 — 30 lat		31 — 36 lat		od 37 lat wzwyż	
	II	I	II	I	II	I	II	I
Gimnastyka				w/g załącznika				
Pływanie				w/g załącznika				
Bieg 100 m	16,0	15,3	17,0	16,0	18,0	16,5	19,0	17,0
Skok w dal	3,20	3,80	3,10	3,60	3,00	3,40	2,80	3,30
lub								
Skok wzwyż	1,05	1,15	1,00	1,10	0,95	1,05	0,90	1,00
Rzut granatem 500 g	20	25	18	22	18	20	16	18
lub								
Pchnięcie kulą 5 kg	5,50	6,50	5,00	6,00	5,00	6,00	4,80	5,50
Marszobieg 2 km	11,00	10,30	11,20	10,50	11,50	11,10	12,30	12,10
lub								
Bieg narciarski 8 km	1,20	1,00	1,25	1,05	1,30	1,10	1,40	1,20
lub								
Wycieczki piesze					6 km	8 km	5 km	6 km

Normy pływania mężczyzn

	Kat. wieku 19—27 lat
II stopień	1) Przepłynięcie dystansu 100 m 2) Skok do wody na nogi i na głowę z wysokości 1 m lub nurkowanie pod wodą 10 sek.
I stopień	1) Przepłynięcie dystansu 150 m 2) Umiejętność ratowania tonącego
	Kat. wieku 28—35 lat
II i I stopień	Jak w kategorii wieku 19—27 lat
	Kat. wieku 36—40 lat
II i I stopień	Jak w kategorii wieku 19—27 lat
	Kat. wieku powyżej 40 lat
II stopień	Przepłynięcie dystansu 50 m
I stopień	Przepłynięcie dystansu 100 m

Normy pływania kobiet

	Kat. wieku 19—25 lat
II stopień	1) Przepłynięcie dystansu 100 m 2) Skok do wody na nogi i na głowę z wys. 1 m lub nurkowanie pod wodą 10 sek.
I stopień	1) Przepłynięcie dystansu 150 m 2) Umiejętność ratowania tonącego
	Kat. wieku 26—30 lat
II i I stopień	Jak w kategorii wieku 19—25 lat
	Kat. wieku 31—36 lat
II stopień	Przepłynięcie dystansu 50 m
I stopień	Przepłynięcie dystansu 100 m
	Kat. wieku powyżej 36 lat Jak w kategorii wieku 31—36 lat

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE KOBIET

Kategoria wieku 19—25 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza: z przysiadu przewrót w przód do leżenia tyłem i podpór łukiem (mostek) na rękach i nogach — powrót do leżenia tyłem i postawa zasadnicza.
2) Równoważnia, wys. 120 cm — wejście dowolne, chód do środka, z uniku przodem waga przodem z ramionami w bok, przejście do końca równoważni i zeskok w bok z wymachem nogi i ¼ obrotu do przyrządu.
3) Drążek wys. barków z przysiadu zwieszonego odbiciem obunóż rzut nóg w przód do zwisu postawnego przodem, z opuszczeniem jednej ręki — zwis postawny bokiem powrót, to samo w drugą stronę, ugięcie ramion, wyprost, podskokiem z odbicia obunóż powrót do przysiadu zwieszonego i w tempie wyskok do podporu oraz odmyk.
4) Kozioł wszerz wys. 110 cm — przeskok rozkroczny, lub skrzynia wszerz — przeskok odwrotny (szermierczy), lub dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm z zastosowaniem dochwytu i bez dotknięcia przeszkody nogami.

I stopień

1) Postawa zasadnicza: z przysiadu przewrót w przód do leżenia tyłem podpór łukiem (mostek) na rękach i nogach, powrót do leżenia, siad prosty ze skłonem w przód, zamachem nóg przewrót w tył do rozkroku i postawa.
2) Równoważnia wys. 120 cm — wejście dowolne, krokiem polkowym przejście do środka — waga przodem z ramionami w bok, przejście do końca, unik podparty zamachem nogi zeskok zawrotny.
3) Drążek na wys. barków — wymyk przodem i odmyk.
4) Skrzynia wszerz wys. 110 cm — przeskok kuczny, lub dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 110 cm z zastosowaniem dochwytu i bez dotknięcia przeszkody nogami.

Kategoria wieku 26—30 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza: z przysiadu przewrót w przód.
2) Równoważnia wys. 110 cm — wejście dowolne, chód do środka równoważni, półobrót, chód tyłem do końca i zeskok w bok do przysiadu, z dowolnym dochwytem przyrządu.
3) Drążek wys. piersi — z postawy wyskok do podporu przodem i odmyk o nogach podkurczonych.
4) Skrzynia wys. 100 cm — wyskok kuczny do postawy i z wymachem nogi w przód zeskok z ¼ obrotu do półprzysiadu, lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm z zastosowaniem dochwytu z dopuszczalnym wsparciem nóg o przeszkodę.

I stopień

1) Postawa zasadnicza: z przysiadu przewrót w tył do rozkroku podpartego, wyprost tułowia i podskokiem postawa.
2) Równoważnia, wys. 110 cm — wejście dowolne, ramiona w bok, marsz z wymachem lewej nogi w przód i dotknięcie prawą ręką stopy i odwrotnie ¼ obrotu w lewo, chód bokiem do końca i zeskok w przód z wymachem jednej nogi z półobrotem i dochwytem przyrządu.
3) Drążek wys. barków — z przysiadu zwieszonego odbiciem obunóż rzut nóg w przód do zwisu postawnego przodem, z opuszczeniem jednej ręki — zwis postawny bokiem — powrót, to samo w drugą stronę, ugięcie ramion, wyprost, podskokiem z odbicia obunóż powrót do przysiadu zwieszonego i w tempie wyskok do podporu oraz odmyk.
4) Kozioł wszerz (wys. 100 cm) — przeskok rozkroczny lub dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm z zastosowaniem dochwytu bez wsparcia nóg o przeszkodę.

Kategoria wieku 31—36 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza: z siadu leżenie przewrotne i przerzutne z przytrzymaniem bioder rękami (świeca).
2) Równoważnia wys. 80 cm — wejście dowolne, chód w przód do środka, na środku przysiad chód na czworakach do końca, zeskok w bok do półprzysiadu, postawa.
3) Drążek wys. piersi — z postawy nachwytem przysiad zwieszony, wyrzut nóg w przód do zwisu postawnego, ugięcie ramion i wyprost, powrót do przysiadu zwieszonego, postawa.
4) Skrzynia wszerz wys. 100 cm — wyskok zawrotny do przysiadu podpartego i zeskok w bok z wymachem nogi lub — kozioł wszerz — wyskok kleczny i z oparciem jednej ręki zeskok w przód z ¼ obrotem lub dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 60 cm z zastosowaniem dochwytu z dopuszczalnym wsparciem nóg o przeszkodę.

I stopień

1) Postawa zasadnicza: z przysiadu przewrót w przód.
2) Równoważnia, wys. 100 cm — wejście dowolne, chód do środka, unik z ramionami w bok, ¼ obrotu, chód bokiem do końca, ¼ obrotu, przysiad, z dochwytem przyrządu jednonóż zeskok w bok do pół przysiadu i postawy.
3) Drążek wys. piersi — z przysiadu zwieszonego wyrzut nóg w przód do zwisu postawnego, puszczeniem lewej ręki zwis postawny bokiem powrót, puszczeniem prawej ręki zwis postawny bokiem, powrót rzutem nóg, przysiad zwieszony, postawa.
4) Skrzynia, koń, kozioł wszerz wys. 100 cm — wyskok kuczny zeskok w przód z ¼ obrotu lub dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 60 cm z zastosowaniem dochwytu bez wsparcia nóg o przyrząd.

Kategoria wieku ponad 37 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza: z siadu przejście do leżenia przewrotnego i powoli opuszczanie nóg do leżenia tyłem.

2) Równoważnia wys. 130 cm — wejście dowolne, chód do końca, dowolny zeskok w bok.
3) Drążek wys. barków przysiad zwieszony, kolejne wystawienie nóg w przód, zwis postawny, wymach prawą i lewą nogą w przód, kolejnym dostawieniem przysiad zwieszony i postawa.
4) Skrzynia wys. 80—100 cm skośnie — wyskok zawrotny do klęku podpartego i zeskok, lub — przeskok zawrotny przez przeszkodę zaczepioną ukośnie (twarzą w kierunku wyższego punktu zaczepu).

I stopień.
1) Postawa zasadnicza: z przysiadu podpartego kolejnym zeskokiem (odstawieniem)nóg w tył podpór leżąc przodem, powrot do przydziału podpartego, postawa.
2) Równoważnia wys. 60 cm — wejście dowolne, chód do środka, ½ obrotu, chód tyłem do końca, przysiad, zeskok w bok z przytrzymaniem się równoważni.
3) Drążek wys. barków z przysiadu zwieszonego kolejne wystawienie nóg w przod do zwisu postawnego, ugięcie ramion, wyprost, kolejny powrót do przysiadu, postawa.
4) Skrzynia skośnie wys. 100 cm wyskok zawrotny do przysiadu podpartego i zeskok z wyprostem nóg w kolanach, lub — z miejsca, z odbiciem jedną nogą o przeszkodę — przeskok na drugą stronę z wymachem nogi i ramion, z elastycznym doskokiem na obie nogi.

Uwaga: dla kobiet powyżej 50 lat odbycie próby gimnastyki może zastąpić zaświadczenie o systematycznym uczęszczaniu na ćwiczenia gimnastyczne w zorganizowanym zespole w ciągu co najmniej 3 miesięcy.

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE MĘŻCZYZN

Kategoria wieku 19—27 lat

II stopień
1) Postawa zasadnicza: z przysiadu dwa przewroty w przód.
2) Równoważnia, wys. 120 cm — chód przodem do środka, półobrotu, chód tyłem do końca, zeskok w bok z ¼ obrotu do równoważni, lub — lina, wys. 4 m — wspinanie z pomocą nóg i zejście bez pomocy nóg.
3) Drążek, wys. głowy — wymyk przodem nachwytem do podporu, przemach okroczny prawą w przód do podporu okrocznego, przemach okroczny lewą z ¼ obrotu w prawo do zeskoku.
4) Skrzynia wzdłuż wys. 110 cm lub kozioł wszerz wys. 140 cm, przeskok rozkroczny, lub — przeskok zawrotny przez przeszkodę o wys. 120 cm.

I stopień
1) Postawa zasadnicza: z postawy przewrót w przód i przewrót w tył.
2) Równoważnia, wys. 120 cm — chód przodem, na środku waga przodem, na końcu podpór przodem, zejście odmykiem, lub — lina wys. 4 m — wspinanie się na samych rękach i zejście z pomocą nóg.
3) Drążek, wys. dosiężna — ze zwisu nachwytem przewlek nóg do zwisu przewrotnego tyłem i przerzutnego, wydźwig tyłem do podporu tyłem, półobrót do podporu przodem, podmykiem zeskok.
4) Skrzynia wzdłuż, wys. 110 cm lub kozioł wszerz wys. 120 cm — przeskok kuczny, lub — skrzynia wys. 120 cm — przeskok odboczny.

Kategoria wieku 28—35 lat

II stopień
1) Postawa zasadnicza: z przysiadu przewrót w tył.
2) Równoważnia, wys. 120 cm — wejście dowolne, chód do środka, przekroczenie poprzeczki na wys. 50 cm przysiad z dochwytem, zeskok.
3) Drążek, wys. barków — wyskok do podporu przemach okroczny lewą, (prawą), półobrotu w prawo (lewo), z przemachem nogi prawej (lewej) w tył do podporu przodem, odmyk.
4) Skrzynia lub kozioł wszerz, 120 cm wys. — przeskok kuczny, lub skrzynia, wys. 130 cm — z rozbiegu skośnego odbiciem jednonóż przeskok odwrotny (szermierczy).

I stopień
1) Postawa zasadnicza: stanie na rękach z oparciem nóg o ścianę lub drabinkę.
2) Równoważnia, wys. 120 cm — przejście z ciężarem 5 kg — wejście i zejście dowolne, lub — lina, wys. 4 m — wspinanie się z pomocą nog i zejście bez pomocy nóg.
3) Drążek, wys. głowy — wymyk przodem do podporu i odmyk.
4) Skrzynia wzdłuż, wys. 120 cm lub kozioł wszerz wys. 130 cm, przeskok rozkroczny lub skrzynia wys. 110 cm — przeskok zawrotny.

Kategoria wieku 36—40 lat

II stopień
1) Postawa zasadnicza: z przysiadu przewrót w przód.
2) Równoważnia, wys. 120 cm — wejście dowolne, chód do środka, półobrotu, chód tyłem do końca, półprzysiad i zeskok z dochwytem.
3) Drążek, wys. głowy — wyskok do podporu i odmyk w przód.
4) Skrzynia wszerz, wys. 120 cm — przeskok zawrotny o nogach podkurczonych, lub — kozioł wszerz, wys. 120 cm — przeskok rozkroczny.

I stopień
1) Postawa zasadnicza: z uniku skłon podparty i stanie na rękach z oparciem nóg o drabinki lub ścianę.
2) Równoważnia, wys. 120 cm — wejście dowolne, chód przodem, przeniesienie ciężaru 5 kg zejście dowolne.
3) Drążek wys. głowy — wymyk przodem i odmyk..
4) Skrzynia wszerz, wys. 110 cm — z rozbiegu skośnego odbiciem jednonóż, przeskok odwrotny lub — kozioł wszerz, wys. 120 cm — przeskok rozkroczny.

Kategoria wieku ponad 40 lat

II stopień
1) Postawa zasadnicza: z leżenia tyłem przejście do leżenia przerzutowego z chwytem bioder „świeca" i powrót do leżenia tyłem.
2) Równoważnia, wys. 110 cm — wejście dowolne, chód z ciężarem 3 kg. do końca, przysiad i przytrzymaniem się ręką za równoważnię, zejście.
3) Drążek, wys. piersi — wyskok do podporu i zeskok w tył.
4) Skrzynia wszerz, wys. 110 cm — wyskok zawrotny i zeskok. lub — kozioł wzdłuż, wys. 120 cm — przeskok rozkroczny.

I stopień
1) Postawa zasadnicza: z przysiadu podpartego, przewrót w przód. .
2) Równoważnia wys. 110 cm — wejście dowolne, chód do środka, półobrotu, chód tyłem do końca, przysiad i zeskok z dochwytem.
3) Drążek, wys. piersi — wyskok do podporu i odmyk.
4) Skrzynia wszerz, wys. 120 cm — przeskok kuczny, lub — kozioł wszerz wys. 120 cm — przeskok rozkroczny.

Uwagi
1. Ćwiczenia równoważne można również przeprowadzać na przyrzadach zastępczych jak: tram, kładka, listwa ławeczki gimnastycznej itp. Rozmiary przyrządu winny wynosić: szerokość 10—15 cm. długość 4 m. Wysokość podana jest przy każdym ćwiczeniu.
2. Drążek gimnastyczny można zastąpić przyrządem zastepczym jak: tram, bariera, belka itp.
3. Jako przeszkodę w skokach można stosować skrzynię, drążek, tram, żerdź itp.

37

KOMUNIKAT NR 5/58

Wydziału Gier i Dyscypliny Poznańskiego Okręgowego Związku Koszykówki.

Podaje się dalszy wykaz klubów, które zostały ukarane grzywnami pieniężnymi za uchybienia regulaminowe.

1. Ostrovia Ostrów
   a) za udział pod fałszywym nazwiskiem zawodnika Biczysko Eugeniusza na meczu w dniu 26. I. 58 w Koninie — 300 zł
   b) za udział w spotkaniach o mistrz. juniorów w dniach 5. 9, 16 lutego br. nieuprawnionych następujących zawodników (brak

potwierdzonych kart przez PZKosz) Naglera Jacka, Kierejewskiego Zdzisława, Kaźmierczaka Włodzimierza, Kargiela Marka Błocha Włodzimierza, Marszała Włodzimierza, Marciniaka Włodzimierza, Potockiego Lecha, Grella Jerzego, Kluski Jerzego, Wnuka Włodzimierza — 150 zł

2. Olimpia Poznań

a) za brak kompletu numerów u zawodn. Darny Zdzisława i Lejwody Adama na meczu A kl. z LZS Pniewy w dniu 19.I.58 — 50 zł

b) za odmienny kolor koszulek u zawodn. Springer Barbary, Sulinowskiej Janiny, Sikorzyńskiej i Teichert podczas meczu A kl. z Lechem III w dniu 8. II. 58 — 50 zł

c) za brak numeru u zaw. Stokaluk i Koselnik na meczu A kl. z Ostrovią w dniu 1. II. 58 — 50 zł

d) za niestawienie się do meczu o mistrz. juniorek z AZS Poznań w dniu 10. III. 58 — 50 zł

3. AZS Poznań

Za udział w spotkaniu z Legią Poznań w dniu 25. I. 58 oraz z Lechem II w dniu 24. I. 58 (A klasa żeńska) nieuprawnionych zawodniczek ligowych — 400 zł

4. Zjednoczeni Września

Za posiadanie koszulki odmiennego koloru u zawodnika Michalaka Feliksa podczas spotkania B klasy z Unią Swarzędz w dniu 19.I.58 — 50 zł

5. Lech Poznań

a) za brak numeru u zawodniczki Przybeckiej Anny podczas spotkania A klasy z Wartą w dniu 9. II. 58 oraz z Olimpią w dniu 8. II. 58 — 100 zł

b) za udział nieuprawnionych zawodniczek w meczu A klasy z RKKS w dniu 27. II. 58 w Rawiczu (Jęsiek Bożena, Soińska Elżbieta, Siwek Bożena, Ratajczak Anna) — 200 zł

6. Kolejarz ZNTK Poznań

a) za nieodbycie mistrzowskiego spotkania w B klasie ze Startem Gniezno w dniu 19. I. 58 — 100 zł

b) za nie posiadanie numeru z przodu koszulki u zawodniczki Kucnerowicz Teresy na meczu B klasy z Górnikiem Konin w dniu 9. III. 58 — 50 zł

7. WKS Grunwald Poznań

Za brak numeru u zawodnika Szymury Stanisława na meczu B klasy z Unią Swarzędz w dniu 11. I. 58 — 50 zł

8. Stella Gniezno

a) za narysowany numer kredą u zawodn. Ratajczaka Czesława na meczu ze Startem w dniu 25. I. 58 — 50 zł

b) za brak kompletu numerów u zawodn. Różańskiego Zbigniewa na meczu z LZS Szamotuły w dniu 2. II. 58 — 50 zł

9. RKKS Rawicz

Za nieodbycie spotkania o mistrz. A klasy kobiet z Ostrovią w Ostrowie w dniu 26.I.58 — 150 zł

10. Warta Poznań

a) za udział w rozgrywkach o mistrz. juniorów nieuprawnionego zawodnika Banaszaka Jerzego, w następujących spotkaniach:
z Lechem I w dniu 11. II. 58
z Olimpią II w dniu 15. II. 58
z Legią w dniu 18. II. 58
z Lechem I w dniu 20. II. 58 — łącznie — 200 zł

b) za niestawienie się na zawody o mistrz.. juniorów z Legią Poznań w dniu 5. II. 58 — 50 zł

c) za nieodbycie mistrzowskiego spotkania juniorów z Lechem II w dniu 20. II. 58 z powodu braku aktualnych kart zdrowia — 50 zł

11. Obra Kościan

Za odmienny kolor spodenek u zawodnika Jądera Jana na meczu B klasy z Victorią II Jarocin w dniu 23. II. 58 — 50 zł

12. Kolejarz Krotoszyn

Za zaistniałe niedociągnięcia podczas spotkania A kl. ze Stalą Ostrów w dniu 26. II. 58 w Krotoszynie — 200 zł

13.. SKS Technikum Kolejowe Poznań

Za narysowany kredą numer u zawodnika Jońcy Bogdana na meczu o mistrz. juniorów w dniu 25. II. 58 z Wartą — 50 zł

14. Górnik Konin

a) za brak kompletu numerów u zawodniczek Kucharzewskiej, Dębińskiej i Żabińskiej na meczu B klasy w dniu 2. III. 58 z RKKS II Rawicz w Koninie — 50 zł

b) za brak numeru na koszulce u zawodniczki Dębińskiej na meczu B klasy z Kolejarzem Poznań w dniu 9. III. 58 — 50 zł

15. Legia Poznań

Za nieodbycie spotkania o mistrz. juniorów z Lechem I w dniu 27. II. 58 — 50 zł

Za Wydział Gier i Dyscypliny

Sekretarz	Przewodniczący
(—) Stefan Juchacz	(—) Jerzy Marciniak

38

KOMUNIKAT NR 6/58

Wydziału Gier i Dyscypliny Poznańskiego Okręgowego Związku Koszykówki.

Wydział Gier i Dyscypliny POZKosz. podaje poniżej dalszy wykaz potwierdzonych zawodników przez PZKosz.:

KKS „Lech" Poznań

4313	Sobolewska Janina	1943
4314	Tuliszka Małgorzata	1944
4710	Kudliński Stefan	1935
4711	Tertoń Brunon	1934
5055	Najgrakowska Jadw.	1943
5056	Wawrzyniak Bożena	1943
5077	Dolska Teresa	1942
5273	Filipowski Artur	1938
5274	Ryglewicz Karol	1940
5624	Danielczyk Marek	1941
5625	Sobolewski Józef	1941
5626	Łotocki Adam	1942
5807	Zieliński Aleksander	1942
6295	Mieloch Jacek	1943
6296	Krzymiński Marek	1941
5829	Korpiński Przemysł.	1940
5830	Górny Eugeniusz	1941
5831	Wróż Wojciech	1942
6292	Banaszak Jerzy	1942
6379	Brzezińska Grażyna	1940
6380	Jazdończyk Walerian	1940
6996	Juszczak Halina	1941
6997	Glinka Ewa	1942

KS „Warta" Poznań

3175	Rembowska Czesława	1942
3176	Krzyżoszczak Nina	1943
3177	Meysner Bogusław	1940
3178	Nowacki Janusz	1940
3179	Stasiński Roman	1938
3180	Myszkier Jan	1940
3181	Rybczyński Konrad	1931
3182	Biedny Mieczysław	1938
3183	Dajewski Adam	1935
3184	Boczoń Władysław	1938
3185	Kulas Andrzej	1939
3186	Ullmann Stanisław	1929
3187	Nadolska Bronisł.	1942
3188	Purmann Mirosława	1943
3713	Stelmaszyk Zdzisława	1942
4243	Jurga Eugeniusz	1939
4244	Nowak Franciszek	1940
4245	Morawski Ryszard	1938
4246	Porawska Maria	1943
4315	Ciborska Janina	1943
4316	Dziuba Barbara	1942
4317	Grygołowicz Andrzej	1939
4318	Pestka Małgorzata	1942
5061	Eichner Przemysław	1941
5062	Strzałko Jan	1943
5063	Skrzypczak Michał	1941
5064	Węcłaś Kazimierz	1942
5065	Rejmisz Kazimierz	1942
5066	Superczyński Jerzy	1942
5067	Musielak Józef	1941
5068	Grudziński Andrzej	1941
5069	Haufa Jakub	1940
5070	Świgoń Jacek	1941
5827	Tomczyńska Barbara	1942
5828	Chmielewska Małg.	1942

Harcerski KS Poznań

4250	Bigdowski Kazimierz	1934
4249	Wawrzynkiewicz R.	1937
4247	Wołowski Jerzy	1936
4248	Ziętek Włodzimierz	1936

KS Olimpia Poznań

3918	Kruszewski Jacek	1940
3919	Sommerfeld Marian	1941
3920	Żoch Grażyna	1939
3921	Kasprzak Jerzy	1938
3922	Urbaniak Henryk	1935
5002	Olejniczak Józef	1940
5003	Ligocki Andrzej	1941
5004	Bernaczyk Marcell	1941
5005	Budny Jan	1941
5023	Sikorzyńska Halina	1939
5621	Gendola Marian	1941
5811	Borkowska Mirosł.	1942
5812	Żebrowska Bogumiła	1942
5813	Berczewska Janina	1942
6303	Koselnik Barbara	1940
6272	Konewka Bolesław	1940
6656	Frąckowiak Anna	1942
6657	Frąckowiak Zdzisława	1942
6747	Piotrowicz Zygmunt	1940

KS Kolejarz ZNTK Poznań

3168	Sporakowska Halina	1939
3169	Wypiśniak Teresa	1939
3170	Bocian Witold	1941
3709	Grabowska Aleks.	1936
3710	Sankowski Andrzej	1932
3904	Kucnerowicz Teresa	1940
3905	Lutomski Władysł.	1939
4306	Dotka Zdzisław	1934

AZS Poznań

4307	Szafarkiewicz Stanisł.	1926
4308	Liszkowski Wojciech	1931
5275	Augustyniak Wojc.	1940
5276	Przewoźniak Brunon	1940
5277	Sobolewski Włodz.	1940
5627	Frąckowiak Urszula	1943

5628 Orwat Mirosława 1943
5629 Rubaś Bogumiła 1943
5630 Rozwadowska Zdzisł. 1943
5631 Gano Dobromira 1943
5632 Szmania Małgorzata 1944
5814 Pawłowski Janusz 1938
5815 Kasprzak Mirosława 1943
5816 Jaworska Grażyna 1944
6306 Maćkowiak Janina 1944
6307 Jeż Irena 1940
6308 Orzeszka Anna 1943
6657 Jaruga Maria 1940

KS Energetyk Poznań
3164 Boiński Karol 1935
3165 Pieszak Stefan 1934
3166 Nagórski Wojciech 1940
3167 Pawlak Jerzy 1939
3711 Tworos Janina 1939
4305 Bzdęga Janina 19 2
5012 Kamiński Paweł 1941
5622 Teisner Danuta 1942
5817 Łuczak Helena 1942
5818 Kurek Krystyna 1942
5819 Ratajczak Mirosława 1942
5820 Szulc Jadwiga 1943
5821 Kaczmarek Lech 1940
5822 Przybylski Zenon 1940
5823 Kowaliński Henryk 1941
5824 Jóźwiak Włodzimierz 1941
5825 Szkudliński Wojc. 1942
5826 Korzeń Mirosław 1943
6744 Kaczmarowski Grzeg. 1939

WKS Grunwald Poznań
3302 Fengler Witold 1937
3658 Czerniejewicz Tad. 1931
5659 Buczkowski Eugen. 1933
3660 Grams Jan 1938
3661 Cierpka Zbigniew 1941
3662 Hodak Jerzy 1934
3663 Kaczor Zbigniew 1937
3664 Malicki Lech 1940
3665 Urbaniak Adam 1934
3666 Tyloch Andrzej 1940
3667 Szymura Stanisław 1915
3668 Piskorski Jan 1938
4272 Będziecha Ireneusz 1938
4273 Matuszek Janusz 1937
4274 Unterman Ryszard 1938
5013 Jawor Wiesław 1934
5014 Cypel Zenon 1938
5015 Gustowski Wojciech 1941
5016 Mieloch Andrzej 1940
5017 Graduszewski Andrz. 1940
5058 Mazurkiewicz Marian 1938
5059 Ałgusiewicz Gwidon 1937
5060 Olkiewicz Czesław 1938
5663 Zielonka Mieszysł. 1940
5634 Walkowiak Leon 1941
5635 Paul Dariusz 1937
5636 Piskorski Tadeusz 1941
5637 Kuźniewski Stefan 1940
5638 Czerwiński Piotr 1939
6273 Czajka Ryszard 1938
6274 Malewski Wojciech 1941

KS Unia Swarzędz
4242 Chęciński Jan 1932

MKS Nr 4 Poznań
3902 Karalus Ryszard 1930
5018 Karalus Ryszard 1941
5019 Mielcarek Zbigniew 1942
5020 Nowakowski Wojc. 1942
5021 Sterczyński Zbign. 1942
5022 Twardy Jerzy 1943
5054 Lechna Roman 1939
5272 Pieczyński Marian 1941
6746 Murzynowski Zbign. 1942
6993 Przybylski Włodz. 1942
6994 Smętkowski Jacek 1944
6995 Biedny Mieczysł. 1938
7027 Chudziński Mirosł. 1942
7028 Pospiech Jan 1941
7029 Majchrzak Jan 1939
7030 Maciejewski Jan 1943

SKS Techn. Kolej. Poznań
5891 Szumski Henryk 1941
5892 Siedlikowski Marian 1940
5893 Jońca Bogdan 1942
5894 Gostyński Kazim. 1942
5895 Wrona Ryszard 1943
5897 Szostak Tadeusz 1942
5896 Błażejewski Józef 1941
5898 Sikorski Zdzisław 1940
5899 Lidwin Tadeusz 1941
5900 Maćkowski Czesław 1941
5901 Kukułka Tadeusz 1941
6293 Fröhlich Witold 1941
6294 Łeszyk Krystian 1941

RKKS Rawicz
3160 Kowalski Henryk 1933
3161 Łoś Adrian 1941
3162 Ragwer Andrzej 1942
3163 Domagała Jan 1941
3712 Skopiński Stanisł. 1943
4309 Siekalska Krystyna 1941
4310 Michalak Zdzisław 1934
4715 Basty Stefan 1941
4716 Malepszy Roman 1939
4717 Klemczak Wojciech 1942
4718 Hudziok Bogdan 1941
5832 Wojciński Jerzy 1943
5833 Geppert Bożena 1944
5834 Kośmider Jerzy 1944
5835 Florkowski Bronisł. 1942
5836 Jaroszewski Stanisław 1942
5837 Guliński Grzegorz 1941
5838 Cichy Andrzej 1944
5839 Bydzoń Adam 1944
5840 List Ferdynand 1943
5841 Kasprowicz Czesław 1943
5842 Musiałowski Andrzej 1945
5843 Jędrzejczak Janina 1944
5844 Kulowiak Zdzisława 1943
5845 Krystek Bronisława 1943
5846 Wojta Mirosława 1944
5847 Jarosz Janina 1943
5848 Janiszewska Stefania 1944
5849 Łagotka Janina 1942
6305 Książek Stanisław 1942

Za Wydział Gier i Dyscypliny

Sekretarz (—) Stefan Juchacz

Przewodniczący (—) Jerzy Marciniak

39

KOMUNIKAT NR 3/Spec/58

Zarządu Poznańskiego Okręgowego Związku Bokserskiego.

P.O.Z.B. podaje poniżej tabelę 5 najlepszych zawodników Okręgu Poznańskiego w każdej wadze w kategorii seniorów:

waga musza
1. Litke Janusz — KS „Budowlani" — Poznań
2. Gierczyk Jerzy — KS „Budowlani" — Poznań
3. Wolski Marian — A.Z.S. — Poznań
4. Pluciński Edward — KS „Zjednoczeni" — Września
5. Bugzel Marian — KS „Ostrovia" — Ostrów Wlkp.

waga kogucia
1. Kaczmarek Stanisław — KS „Warta" — Poznań
2. Mielcarek Jan — A.Z.S. — Poznań
3. Kaszuba Kazimierz — KS „Ostrovia" — Ostrów Wlkp.
4. Krysiak Zdzisław — KS „Prosna" — Kalisz
5. Gierczyk Jan — KS „Budowlani" — Poznań

waga piórkowa
1. Szybylski Leszek — KS „Prosna" — Kalisz
2. Stylo Ireneusz — KS „Warta" — Poznań
3. Zawacki Tadeusz — KS „Warta" — Poznań
4. Kałużny Włodzimierz — KS „Budowlani" — Poznań
5. Cozaś Andrzej — KS „Prosna" — Kalisz

waga lekka
1. Wytyk Zdzisław — KS „Warta" — Poznań
2. Mocek Witold — KS „Budowlani" — Poznań
3. Nowaczyk Jan — KS „Prosna" — Kalisz
4. Cyranek Henryk — KS „Posnania" — Poznań
5. Kamiński Stanisław — KS „Polonia" — Leszno Wlkp.

waga lekkopółśrednia
1. Sobolewski Jan — KS „Prosna" — Kalisz
2. Papież Wojciech — A.Z.S. — Poznań
3. Obała Władysław — KS „Prosna" — Kalisz
4. Kapturski Mieczysław — KS „Warta" — Poznań
5. Konieczny Włodzimierz — KS „Warta" — Poznań

waga półśrednia
1. Rusin Tadeusz — A.Z.S. — Poznań
2. Nowak Zbigniew — KS „Budowlani" — Poznań
3. Koszałkowski Ludwik — KS „Ostrovia" — Ostrów
4. Kosicki Andrzej — KS „Prosna" — Kalisz
5. Puk Bogdan — A.Z.S. — Poznań

waga lekkośrednia
1. Trąbka Stanisław — KS „Budowlani" — Poznań
2. Kaczmarek Marian — KS „Budowlani" — Poznań
3. Świś Zygmunt — A.Z.S. — Poznań
4. Miklas Józef — KS „Prosna" — Kalisz
5. Dąbrowski Henryk — A.Z.S. — Poznań

waga średnia
1. Wasilewski Leszek — KS „Prosna" — Kalisz
2. Ponanta Zygmunt — KS „Prosna" — Kalisz
3. Szafrański Zdzisław — A Z.S. — Poznań
4. Szymkowiak Kazimierz — KS „Budowlani" — Poznań
5. Lech Józef — KS „Warta" — Poznań

waga półciężka
1. Dudzik Kazimierz — KS „Polonia" — Leszno
2. Franek Czesław — KS „Warta" — Poznań
3. Kołodziejski Tadeusz — KS „Prosna" — Kalisz
4. Taczała Marian — KS „Budowlani" — Poznań
5. Głowacki Władysław — KS „Posnania" — Poznań

waga ciężka
1. Grzelak Tadeusz — KS „Prosna" — Kalisz
2. Wituchowski Tadeusz — KS „Budowlani" — Poznań
3. Buszka Zygmunt — KS „Olimpia" — Poznań
4. Drews Idzi — KS „Polonia — Poznań
5. Sowa Jerzy — KS „Warta" — Poznań

Kapitan Sportowy (—) Tadeusz Suszczyński

Prezes (—) Józef Knak

ERRATA

Niniejszym prostuje się mylnie podaną weryfikację dwóch ostatnich spotkań bokserskich o Mistrzostwo Drużynowe Klasy A na rok 1957/58 zamieszczoną w Biuletynie Sportowym WKKF Nr 6 — Komunikat Nr 1/Spec/58 Wydziału Sportowego Poznańskiego Okręgowego Związku Bokserskiego, która prawidłowo winna brzmieć:

12. 1. 58 Polonia Leszno — Zjednoczeni Września w. o. 20:0 i 2 pkt. dla KS Polonia Leszno z powodu niestawienia się na zawody drużyny KS Zjednoczeni.

2. 2. 58 Zjednoczeni Września — Posnania Poznań w. o. 0:20 i 2 pkt. dla KS Posnania Poznań z powodu bezpodstawnego odwołania zawodów przez KS Zjednoczeni Września.

Redaguje i wydaje Kolegium Redakcyjne przy WKKF w Poznaniu — Plac Kolegiacki 17, nr telefonu 524-49
Warunki prenumeraty: prenumerata roczna — 60,— zł, półroczna — 30,— zł, kwartalna 15,— zł.
Prenumeratę należy zgłaszać i opłacać do WKKF-u na konto NBP V Oddział Miejski Nr 1231—95/1/—151 doch. budżetowe — Część 17, dział 5, rozdział 19.
Biuletyn ukazuje się: 1 każdego miesiąca.

Poznańskie Zakłady Graficzne — Zakł. 2, Poznań, ul. Strzałowa 2a — 788/58 — R-7 — 800 — druk. kl. VII A1/60 g